



2025年
【2・3号認定児】

今月の目標：友だちと一緒に、ルールを守ったり思いを伝え合ったりしながら楽しくあそぶ

2月の行事予定									
3日(火) 豆まき							21日(土) 発表会		
12日(木)～13日(金) 発表会総練習							25日(水) お別れ遠足 (15:00降園バス発)		
19日(木) ビデオ撮影 (15:00降園バス発)							26日(木) 誕生日会		
20日(金) 発表会準備 (11:00降園バス発)							27日(金) 遠足予備日 (給食なし)		

屋食+おやつの給与栄養目標量 (令和7年度)		
	屋食のみ	屋食+おやつ
エネルギー(kcal)	430以上 (460以上)	560以上 (580以上)
たんぱく質(g)	14.0～21.5 (14.8～22.8)	18.2～28.0 (18.8～22.8)

日	曜日	施設バス 発車時刻	行 事	備 考	給 食	おやつ	ひとくちメモ		行 事	備 考	給 食	おやつ	ひとくちメモ					
							屋食のみ エネルギー (kcal)	屋食+おやつ エネルギー (kcal)					たんぱく質(g)	たんぱく質(g)				
1	木	元旦																
2	金	冬季休業日																
3	土	冬季休業日																
4	日																	
5	月	14:00	始業式		ごはん 肉団子の甘酢あん 人参しりしり 中華スープ	揚げパン 牛乳	504.5 (595.6)	744.5 (595.6)		17	土	職員園内研修						
							19.3	27.7 (20.8)		18	日							
6	火	14:00			ごはん 松風焼き 切干大根の旨煮 えのきのすまし汁	チーズポテトもち	441.4 (462.2)	582.4 (462.2)		19	月	14:00 河野保育園との 交流保育 (年長児のみ)		ごはん ししゃものフライ かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁	今川焼き 牛乳	436.7 (470.3)	581.9 (470.3)	
							20.7	23.8 (18.9)		20	火	14:00 体育教室		親子丼 ちくわのごま炒め ほうれん草の白あえ りんご	お好み焼き	17.1 (19.9)	25.4 (19.9)	
7	水	11:00	始業式 (1号認定児)		ロールパン マカロニグラタン ほうれん草としめじのソテ コンソメスープ	七草がゆ	490.7 (475.4)	577.2 (475.4)	1月7日に、春の七 草の生命力を取り入 れ、無病息災や胃腸 を休める目的で食べ られるようになった。	21	水	14:00 英語教室 KS活動日		ごはん 鶏肉のみそ焼き れんこんのかに風味煮 なすの華風あえ わかめのすまし汁	クリームパン	442.4 (460.6)	587.3 (460.6)	
							20.3	21.3 (17.0)		22	木	14:00 さくら幼稚園との 交流保育 (年長児のみ)		食パン ジャム＆マーガリン 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりとツナのマヨネーズサラダ 牛乳	昆布おにぎり いりこ	21.3 (22.0)	26.3 (22.0)	
8	木	14:00	身体測定		ごはん 牛肉の焼肉のたれ炒め 五目揚げとれんこんの煮物 オクラのみそ汁	簡単ピザ	436.5 (466.9)	583.6 (466.9)		23	金	14:00 プレ保育 (R8年度入園予定者)	親子文庫週間(19日～23日) 行事予定・献立表配布	わかめごはん 鶏のから揚げ だし巻き卵 ゆで枝豆	チヂミ	438.9 (481.1)	588.9 (481.1)	
							16.1	20.4 (16.3)		24	土				17.4 (21.9)	27.4 (21.9)		
9	金	14:00			愛媛県産鯛めし 鶏肉の塩焼き 小松菜の白あえ アラのお吸い物	クロワッサン 牛乳	431.3 (517.3)	666.9 (517.3)		25	日							
							19.0	26.6 (20.6)		26	月	14:00		かき揚げうどん いなり寿司 たくあん キウイフルーツ	揚げパン	444.0 (486.9)	610.8 (486.9)	
10	土										27	火	14:00 体育教室 (年中・年長 合同参観日)	出席ノート預かり	コッペパン ハッシュドビーフ ポテトサラダ 牛乳	ゆかりおにぎり いりこ	14.4 (17.8)	20.8 (17.8)
11	日										28	水	14:00		生姜香る親子丼 いんげんのかに風味あえ 大根の二色炒め とろろ昆布のすまし汁	バナナのケーキ 牛乳	433.6 (514.9)	643.6 (514.9)
12	月	成人の日									29	木	14:00		ごはん さんまのみぞれ煮 切干大根のサラダ ほうれん草のすまし汁	蒸しパン ベビーチーズ	18.0 (16.8)	24 (19.2)
13	火	14:00	体育教室 安全教育週間 (13日～16日)	校納金引落し	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	サーティー・アンダギー	454.5 (482.4)	571.0 (482.4)		30	金	14:00 誕生日会	月刊絵本持ち帰り	ごはん 豚肉のさっくり揚げ 人参ときゅうりのごま和え 大根のみぞ汁 【誕生日会】りんごのマフィン	ホットケーキ	549.5 (519.4)	652.2 (519.4)	
							20.5	24.4 (19.4)			31	土				21.0 (19.8)	25.0 (19.8)	
14	水	14:00			ごはん 豚肉の西京バター焼き ちくわとオクラの煮物 青菜のすまし汁	メロンパン 牛乳	431.4 (461.3)	564.2 (461.3)										
							16.6	20.6 (16.5)										
15	木	14:00			中華そば 餃子 もやしとわかめのナムル フルーツゼリー	しらすトースト	481.7 (474.2)	603.0 (474.2)										
							18.3	24.7 (19.5)										
16	金	14:00	火災避難訓練		ホットドック フロッコリーとツナのサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ ヨーグルト	焼きおにぎり いりこ	484.3 (490.8)	613.4 (490.8)										
							20.8	24.2 (19.4)										

ほうれん草
• 鉄分・ビタミンC
• カロテン・葉酸
• 食物繊維 が豊富

栄養を
効率よく摂るコツ
• 鉄分の吸収を促す
ため、ビタミンC
(レモン汁、果物等)
と一緒に摂ると◎。
• ベターリオノ等の油
で炒めると(バター
ソテーなど)吸収率
がアップ。

• 葉にはビタミンC、
茎にはカリウムや食
物繊維が豊富なので、
両方バランスよく摂
る。

• 茎でさくと水溶
性ビタミンが流出す
るため、電子レンジ
加熱や短時間茹でが
おすすめ。

キウイフルーツ
• ビタミンC
(風邪予防、美肌)

• 食物繊維
(腸内環境改善)
• ビタミンE
(抗酸化作用)
• 葉酸 (貧血予防)
など、健康、美容に
役立つ栄養素が豊富
で「栄養の宝庫」で
す。

グリーンキウイ:
食物繊維が豊富。
爽やかな酸味と甘み。

ゴールドキウイ:
ビタミンCが豊富。
甘みが強く食べやすい。